ESSAI

N° 64.

SUR

L'HABITUDE;

THÈSE

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris, le 6 avril 1830, pour obtenir le grade de Docteur en médecine ;

PAR FERDINAND CECCALDI, d'Evisa,

Département de la Corse ;

Bachelier ès-lettres ; ex-Chirurgien sous-Aide-Major aux hôpitaux d'instruction de Strasbourg et de Paris; Membre de la Société royale d'émulation d'Abbeville; Chirurgien Aide-Major au quatorzième régiment d'infanterie légère.

« La vie n'est de soy ni bien ni mal, c'est la place du bien et du mal, selon que vous la leur faictes. »

MONTAIGNE, liv. 1, chap. 19.

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n°. 13.

1830.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. LANDRÉ-BEAUVAIS, Doyen.	Messieurs
Anatomie	CRUVEILHIER.
Physiologie	DUMÉRIL.
Chimie médicale	ORFILA.
Physique médicale	PELLETAN fils.
Histoire naturelle médicale	CLARION.
Pharmacologie	GUILBERT.
Hygiène	ANDRAL.
Pathologie chirurgicale	MARJOLIN, *Président.* ROUX.
Pathologie médicale	FIZEAU. FOUQUIER.
Opérations et appareils	RICHERAND, *Suppléant.*
Thérapeutique et matière médicale	ALIBERT.
Médecine légale	ADELON.
Accouchemens, maladies des femmes en couches et des enfans nouveau-nés	DESORMEAUX.
Clinique médicale	CAYOL, *Examinateur.* CHOMEL. LANDRÉ-BEAUVAIS. RÉCAMIER.
Clinique chirurgicale	BOUGON. BOYER. DUBOIS, *Examinateur.* DUPUYTREN.
Clinique d'accouchemens	DENEUX, *Examinateur.*

Professeurs honoraires.

MM. DE JUSSIEU, DES GENETTES, DEYEUX, LALLEMENT, LEROUX.

Agrégés en exercice.

Messieurs	Messieurs
Baudelocque.	Dubled.
Bayle.	Dubois.
Berard, *Suppléant.*	Gerdy, *Examinateur.*
Blandin.	Gibert.
Bouillaud.	Hatin, *Examinateur.*
Bouvier.	Lisfranc.
Briquet.	Martin Solon.
Brongniart.	Piorry.
Cloquet.	Rochoux.
Cottereau.	Sandras.
Dance.	Trousseau.
Devergie.	Velpeau.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

AUX MÂNES

DE MA MÈRE.

Regrets éternels !

A MON PÈRE,

ET

A MON FRÈRE.

Attachement sans bornes.

F. CECCALDI.

DE MA MÈRE.

A MON PÈRE,

ET

A MON FRÈRE.

A MONSIEUR LE COMTE

SÉBASTIANI,

Lieutenant-général ; grand cordon de la Légion-d'Honneur ; Membre de la Chambre des Députés, etc., etc.

Comme un faible témoignage de ma reconnaissance.

F. CECCALDI.

ESSAI

SUR

L'HABITUDE.

Considérations générales.

L'habitude peut être définie : la modification que reçoivent les propriétés vitales d'un organe, par suite de la répétition fréquente d'un même acte, ou de l'action long-temps prolongée d'une même impression.

Tous les êtres animés sont soumis à l'influence de l'habitude, mais avec des différences extrêmement variables d'intensité. Pouvant à peine être saisie chez ceux qui sont placés aux derniers degrés de l'échelle animale, elle devient plus apparente à mesure que l'organisation se complique. Chez l'homme, elle étouffe la nature et se met à sa place, ainsi que le prouve cette prodigieuse diversité de mœurs et de caractères, de préjugés et d'institutions sociales, que l'on observe entre tous les peuples connus.

Frappés sans doute des modifications continuelles qu'elle imprime aux différentes espèces animales, quelques philosophes ont été jusqu'à dire que la nature actuelle lui est redevable de toutes ses formes. C'est ainsi, par exemple, que *Pascal* se demande si les êtres

animés n'étaient point, dans l'origine, des individus informes, et dont la constitution aurait été changée par les circonstances au milieu desquelles ils se seraient trouvés ; que *Montaigne* la compare au breuvage de Circé, qui peut diversifier notre nature comme bon lui semble ; que *Fontenelle* demande où est la première à celui qui disait devant lui que l'habitude est une seconde nature ; et que M. *Lamark*, enfin, ce savant naturaliste dont la science déplore encore la perte, va jusqu'à nommer celles des qualités physiques des animaux qu'il lui attribue. Mais que signifie cela, et quelle route suivra désormais celui qui ne cherche que la vérité ? Ira-t-il, par respect pour des autorités aussi imposantes, contester à la nature le mérite d'avoir créé l'homme et les animaux tels qu'ils sont aujourd'hui, ou bien, tombant dans l'écueil contraire, niera-t-il que l'habitude n'ait pu, jusqu'à un certain point, faire subir de légères modifications à leur forme originelle ? Un juste milieu nous semble devoir être observé : car si, d'un côté, l'opinion de *Pascal* paraît évidemment entachée d'exagération ; de l'autre, et eu égard à l'influence que le climat et les localités exercent sur le règne animal, comment ne pas reconnaître que celui-ci ait quelquefois été obligé de modifier quelqu'une de ses formes, afin de s'accommoder aux changemens supportés par le globe ?

Ayant pris pour base de sa métaphysique l'axiôme connu d'Aristote : *Nihil est in intellectu quod priùs non fuerit in sensu*, Condillac fut obligé d'assimiler à des jugemens ordinaires, mais trop rapides dans leur principe pour avoir été perçus, ou ayant cessé de l'être par l'habitude, les combinaisons morales assez compliquées que l'on observe chez les nouveau-nés de l'homme et des animaux. Cependant, de nombreuses objections furent faites à cette doctrine, et, d'abord, on lui reprocha de détruire la spontanéité d'action du cerveau et de ne rien mettre à sa place : en effet, sans s'arrêter aux différences que présente le moral, selon l'âge, le sexe, le climat, etc., et que l'état actuel des sens ne justifie en aucune manière, comment pourrait-on expliquer, par le seul jeu des sensations et des connaissances qu'elles nous font acquérir, 1°. les mouvemens auxquels se livre le fœtus dans

le sein de sa mère ; 2°. les déterminations très-nombreuses et très-compliquées que l'on remarque chez les petits des animaux, avant même que leurs sens soient ouverts ; et 3°. enfin, le penchant de l'amour qui éclate chez l'homme à l'âge de la puberté, encore que son isolement le mette dans l'impossibilité de recevoir les impressions qui s'y rapportent ?

L'auteur d'un mémoire sur l'habitude, M. *Dutrochet*, crut avoir levé toutes les difficultés, en disant que celle-ci peut être transmise par la génération, et que si le chien couchant arrête naturellement et sans éducation préalable, cela tient à ce que son père, dressé par l'homme, lui en a transmis le penchant. Mais où mènerait une pareille doctrine ? Beaucoup plus loin que son auteur ne l'a voulu, sans doute ; car, de même qu'à la Chine les emplois sont transmissibles par succession, de même aussi le fils serait obligé d'hériter des vices ou des vertus, des talens ou de la stupidité, de la probité ou de la déloyauté de son père. Or, rien, Dieu merci ! n'est moins prouvé que cela.

Ensuite, et lors même que l'observation n'aurait rien dit sur le compte des instincts, en tant que faculté primitive et indépendante de toute impression extérieure, le raisonnement n'aurait-il pas suffi pour la faire admettre ? Car, comment la nature, qui s'est montrée partout si sage et si prévoyante, aurait-elle pu lancer au milieu des causes de destruction, et sans boussole ni gouvernail, les êtres les plus compliqués de la création ? et que seraient devenues les espèces, ainsi privées de cette sorte d'expérience innée qui guide toujours de même, et depuis tant de siècles, leurs premiers pas dans la vie ? Elles auraient péri de misère avant même d'avoir connu leurs besoins.

Ainsi que cela devait être, l'homme a été doué de la faculté de se mettre en équilibre avec tous les corps qui exercent sur lui une action quelconque. Le type particulier et constant de ses mouvemens vitaux peut d'abord être changé en plus ou en moins par l'arrivée d'un excitant inaccoutumé ; mais à la longue, et quelle que soit la

nature de son modificateur, l'économie pourra se mettre en équilibre avec lui, c'est-à-dire que le mouvement vital, qui d'abord avait été augmenté ou diminé, cessera d'en être influencé.

Cependant, quelques auteurs ont prétendu que, malgré l'application continue des excitans, les forces vitales pouvaient reprendre à la longue leur rhythme primitif; mais, outre que l'on ne voit pas dès-lors où serait l'influence de l'habitude, ni à quoi elle serait bonne, n'est-on pas forcé de reconnaître qu'elles doivent avoir été plus ou moins modifiées, et que, dans ce cas, retourner à l'état primitif n'est autre chose que contracter une nouvelle habitude?

Quant aux changemens intimes que cette dernière fait éprouver aux forces vitales, il est probable qu'ils resteront toujours inconnus. On sait que l'organe qui vient de contracter une habitude n'a plus ni la même manière de sentir, ni la manière même d'agir; on sait que l'économie n'est point passive dans le travail auquel elle se livre pour s'équilibrer avec les causes d'excitation, puisque, ne pouvant pas changer la nature de ces causes, elle se change elle-même; on sait, enfin, que les excitans accidentels deviennent des excitans ordinaires, et sont aussi nécessaires qu'eux au parfait exercice des fonctions, dès-lors qu'ils ont perdu la faculté d'influencer les propriétés vitales; mais, à moins de vouloir tomber dans le vague des hypothèses, nous croyons qu'il est impossible d'aller plus loin.

Parmi les causes qui peuvent rendre plus ou moins facile l'établissement de l'habitude dans nos organes, l'imitation, l'âge, le sexe, le climat et le tempérament méritent d'être plus particulièrement remarqués. Il ne sera peut-être pas inutile de s'arrêter un instant à la considération de chacune d'elles en particulier.

1°. Essentiellement imitateur, l'homme est d'autant plus porté à se livrer à ce penchant qu'il est plus près de l'enfance. Les enfans modèlent toutes leurs actions sur celles des personnes avec lesquelles ils vivent habituellement: il n'est point d'habitudes, morales ou physiques, qu'ils ne soient disposés à contracter de cette manière; et ces habitudes, auxquelles ils n'auront fait aucune attention d'abord, de-

viendront plus tard le guide obligé de toutes leurs actions. Combien n'est-il pas important, dès-lors, de ne leur offrir que de bons exemples à suivre, si l'on veut que leur jeune cœur se façonne de bonne heure aux pratiques de la vertu !

Chez l'adulte aussi on trouve quelquefois un très-grand penchant à l'imitation. Les habitudes de ceux que nous fréquentons avec le plus de plaisir finissent presque toujours par devenir les nôtres. C'est sans doute sur cette observation qu'est fondée la sagesse de l'adage vulgaire : « Dis-moi qui tu hantes, et je te dirai qui tu es. »

2°. L'enfance et l'adolescence sont les deux époques de la vie où l'on est le plus disposé à contracter des habitudes ; alors la sensibilité est neuve, les organes, semblables à la cire molle, se moulent facilement aux objets des impressions, et ces impressions tendent d'autant plus à se renouveler, que l'enfant, tourmenté du besoin de se sentir vivre, veut tout voir, tout toucher, tout connaître. L'éducation doit savoir tirer parti de ces dispositions : mettre toujours l'utile à côté de l'agréable, faire en sorte que les bonnes coutumes reparaissent toujours, et, sans dépasser les limites de l'organisation, augmenter toujours la quantité, la fréquence, ou l'intensité des actions dont on veut obtenir une pleine habitude ; telle est, ce nous semble, la meilleure marche à suivre pour arriver à détruire ou à perfectionner les bonnes ou les mauvaises dispositions que l'enfant montrera dès son âge le plus tendre.

Parvenu à l'âge de la virilité, l'homme est, sous le rapport des accoutumances, ce qu'il doit être pendant toute sa vie. Il pourra bien, à la vérité, en contracter encore quelques-unes; mais elles seront si isolées, et l'économie les recevra de si mauvaise grâce, que l'on pourra avec raison les comparer aux dernières ombres que le peintre donne à son tableau. Cet âge est destiné à l'affermissement de celles que l'on a contractées déjà.

Laudator temporis acti, le vieillard reste fidèle aux souvenirs de sa jeunesse. Tout ce que l'on fait aujourd'hui ne vaut pas pour lui la moitié de ce que l'on faisait autrefois, et si le temps dans sa marche

rapide vient à briser quelqu'un des monumens de sa vieille idolâtrie, aussitôt de gémir et de se déchaîner contre la prétendue corruption du siècle et des mœurs. Mais que signifie cela, et pourquoi tous les vieillards, non-seulement de tous les temps, mais même de tous les pays, se ressemblent-ils? C'est que tous, avant d'arriver à cet âge, ont beaucoup senti, beaucoup éprouvé d'impressions, et que leur économie, façonnée à leur manière d'agir, reçoit avec horreur tout ce qui tend à la pousser hors de son assiette ordinaire.

3°. La sensibilité exquise de la femme, en rendant ses perceptions plus vives et plus faciles que celles de l'homme, éloigne d'autant l'impression profonde par où doit commencer l'habitude.

La faiblesse de son système musculaire ne lui permet point de s'habituer aux exercices du corps qui exigent une action forte et longtemps soutenue de la part des muscles; tout en elle a été fait pour la grâce et la gentillesse. On ne peut pas se défendre d'un sentiment pénible, en voyant les femmes de la campagne obligées de partager avec leurs maris les travaux grossiers de la culture des champs ou autres.

Sous le rapport du moral, les passions fortes, telles que le courage audacieux, l'ambition, la haine, l'amour de la gloire, etc., appartiennent presque exclusivement à l'homme; la compassion, la modestie, la douceur, la timidité, la bonté, etc., sont des qualités trop propres à la femme pour qu'il soit seulement permis de les ranger au nombre de ses habitudes.

4°. Les traits uniformes et prononcés de certains climats, et l'on pourrait même dire l'action lente et prolongée de certaines constitutions, impriment à l'homme et aux animaux des modifications tellement profondes, que tout changement devient ensuite impossible. Tandis que la mode, les institutions et la religion elle-même ne sont pas à l'abri des atteintes du temps dans nos climats variables et tempérés, tout reste stationnaire aux Indes, à la Chine et sous les températures équinoxiales; en même temps que le Français fait du tapage au café et partout où il se trouve, son voisin l'Espagnol reste des

heures entières sans souffler le plus petit mot. D'où cela? Qu'on le demande à ce dernier, et sans hésiter il répondra par ce proverbe très-significatif : « Con el rey y la inquisicion, chiton, chiton. »

5°. On a plus ou moins d'aptitude à contracter des habitudes, selon que l'on est doué de tel ou tel tempérament.

A. Le sanguin, par exemple, ayant presque toujours de bons organes digestifs, se livrera avec plaisir aux douceurs de la bonne chère; son estomac contractera facilement l'habitude de l'irrégularité et du changement, tant dans l'heure que dans la quantité de ses repas.

Naturellement agile et gracieux dans tout ce qu'il fait, il préférera toujours les exercices où il y a plus d'adresse que de force à déployer : la danse, l'escrime, l'équitation et beaucoup d'arts mécaniques lui deviendront aisément familiers.

Aux études sérieuses, aux sciences exactes et qui exigent une grande application, il préférera la culture des beaux-arts, les ouvrages d'esprit, la poésie.

Il sera accessible aux affections douces, aimantes, agréables et légères; mais l'instabilité naturelle de ses goûts l'empêchera de s'accommoder long-temps des mêmes actions : pour lui, l'heureux temps de la jeunesse n'aura pas de fin.

B. Doués d'une grande énergie dans les forces digestives, les individus à qui le tempérament bilieux est échu en partage ne redouteront pas trop les excès de la table.

Ils ne seront pas plus modérés dans l'acte conservateur de l'espèce; mais, une chose digne de remarque, c'est que toujours ils préféreront l'amour moral à l'amour physique. Aimant, et étant heureux d'être aimé, le bilieux ne concevra même pas que l'on puisse trouver le bonheur là où l'amour n'existe point.

Une grande force d'attention, un jugement et une mémoire des plus solides, une volonté ferme et inébranlable le rend propre aux mé-

ditations profondes, à l'étude des sciences abstraites, aux grandes entreprises.

Le bilieux s'attachera difficilement : il tâtonnera long-temps avant d'accorder son amitié ; mais une fois que quelqu'un en aura été jugé digne, ce sera pour la vie.

Enfin, l'énergie de son système musculaire le rend propre à contracter toutes les habitudes qui se rapportent à l'exercice des organes locomoteurs.

C. C'est parmi les hommes qui sont doués d'un tempérament athlétique que l'on trouve ordinairement les gros mangeurs, les buveurs intrépides ; le besoin qu'ils ont de réparer largement les pertes de leur économie les rend inaccessibles aux habitudes de la frugalité.

Du reste, moins ardens pour le coït que le bilieux et le sanguin, ils ne sont disposés, sous le rapport des facultés intellectuelles et affectives, qu'aux habitudes passives du repos et de la tranquillité. Il est à peine bon de faire remarquer qu'ils excellent dans tous les exercices où il y a beaucoup de force à dépenser.

D. Une espèce d'instinct dispose singulièrement les personnes nerveuses aux habitudes de la modération dans tout ce qui se rapporte à la nutrition du corps.

La faiblesse de leur système musculaire, et l'instabilité constante de leurs déterminations, font qu'elles évitent toujours, et avec le plus grand soin, toutes les habitudes qui nécessitent beaucoup de force et de témérité.

Douées de beaucoup de mémoire, ainsi que d'un jugement presque toujours bon, les personnes chez qui le système nerveux prédomine se livreront avec fruit à toute espèce d'études ; l'exaltation en toutes sortes de choses leur deviendra tellement familière, qu'elle ne tardera pas à former la base principale de leur caractère.

E. Le lymphatique est celui qui offre le plus de prise aux habitudes ; les dérangemens fréquens de sa santé lui imposeront l'obliga-

tion d'être rangé et méthodique. Il se familiarisera volontiers avec l'usage des boissons stimulantes, parce que ses organes, surchargés de sucs blancs, auront besoin d'êtres poussés à l'action.

La faiblesse extrême de son appareil locomoteur le rend impropre aux exercices du corps; le calme et la tranquillité sont les seules habitudes dont il soit susceptible sous le rapport des facultés affectives et intellectuelles : cette règle pourtant souffre de nombreuses exceptions.

Quant aux habitudes qui se rapportent à l'acte de la génération, elles sont toutes passives.

La fixation du siége de l'habitude ne doit pas être regardée comme une question oiseuse; il est, au contraire, reconnu que des idées bien arrêtées sur cet objet peuvent être d'un grand secours en étiologie, en thérapeutique et en pathologie, etc. Arrêtons-nous y donc un instant, et en suivant la nature dans le travail de sa production, efforçons-nous de prouver qu'elle n'est autre chose que de la sensibilité modifiée, et que, partant, son siége doit être placé dans le système nerveux.

L'organisation n'est pas absolument immuable; elle peut, au contraire, être modifiée jusqu'à un certain point et dans de certaines limites; or, deux sont les causes que l'on peut assigner à ces modifications : l'impression des corps extérieurs, et l'exercice même des organes. En examinant actuellement la marche de la nature, selon que l'habitude doit être occasionée par l'une ou par l'autre de ces causes, il sera facile de voir que tous leurs phénomènes se passent dans la sphère d'activité du cerveau.

1°. Lorsqu'un corps extérieur nous fait éprouver une impression, et que cette impression, sans être conforme à la nature de notre être, n'est pas assez prolongée pour que la modification qui en résulte soit durable, aucune aptitude nouvelle ne se manifestera dans l'organe; mais si, au contraire, l'impression est prolongée, alors, fût-elle de celles qui nuisent à l'économie, non-seulement son rapport deviendra supportable, mais encore nécessaire. Cependant, pour

que cela ait pu avoir lieu, un changement a dû nécessairement s'opérer dans quelqu'une des parties constituantes de l'organe ; or, tout indique que le nerf seul chargé de recevoir et de transmettre l'impression au cerveau a pu devenir le siége de cette importante modification. De même, lorsque les sensations, que l'on appelle *internes*, et qui ont été données à l'être animé pour lui servir de guide dans l'usage qu'il doit faire de l'univers et de ses facultés, lui commandent l'accomplissement d'un acte; cet acte qui, d'abord, a pu être très-difficile à exécuter, s'accomplira comme de lui-même, et sans la moindre difficulté, si on vient à le répéter un certain nombre de fois. Une aptitude nouvelle s'est donc manifestée, soit dans la manière de sentir, soit dans celle d'agir de l'organe. Or, dans ce cas, comme dans le cas précédent, le siége de la modification doit être celui de la sensation primitive, c'est-à-dire le système nerveux. En effet, n'est-ce pas dans le cerveau que se forment, ou au cerveau que viennent aboutir, 1°. toutes les sensations qui avertissent l'homme et les animaux du besoin qu'ont leurs organes d'exercice ou de repos ; 2°. toutes celles qui constituent les besoins de leur nutrition, de leurs excrétions, de leur reproduction; 3°. toutes celles qui constituent les besoins de leur moral ou de leurs facultés affectives? Et puisque tous ces actes ne peuvent se passer que dans la sphère d'activité du système nerveux cérébral, comment pourrait-on supposer que les phénomènes d'accoutumance dont ils sont susceptibles, et qui, sans rien changer à la nature intime de la sensation, paraissent avoir seulement pour effet de l'étendre, de la limiter, ou d'en régler le retour, puissent siéger autre part que dans ce même système? Forte ou faible, et quelle que soit l'heure de sa manifestation, la sensation n'est-elle pas toujours le produit d'un même organe?

Or, cela posé, et en partant du principe que l'habitude n'est autre chose que de la sensibilité modifiée, il s'agit de la considérer dans ses rapports : 1°. avec la matière, 2°. avec les végétaux, 3°. avec la vie organique.

Et d'abord, il est certain que l'habitude n'exerce aucune influence

sur les corps inorganiques. Guidés par une force qui est toujours la même, et à laquelle ils ne peuvent ni résister, ni se soustraire, les mondes parcourront toujours l'espace, les masses tendront toujours vers le centre, et toujours les molécules s'attireront. Il n'y a pas là deux chemins pour arriver au même but.

Ensuite, le mot *habitude* entraîne forcément après lui l'idée d'une accoutumance favorisée par nous, graduelle et en quelque sorte dépendante de notre volonté. Or, aucune de ces conditions ne nous paraît pouvoir exister dans les plantes. En effet, malgré les belles hypothèses de *Haller* et de *Linnée* sur l'analogie de la moelle centrale des végétaux avec la moelle épinière des animaux, et malgré aussi la découverte que M. *Dutrochet* dit avoir faite de véritables ganglions nerveux dans plusieurs espèces végétales, rien n'est encore moins prouvé que l'existence dans les plantes d'une sensibilité pouvant varier en plus ou en moins, et analogue à celle dont jouissent les animaux. Il est vrai que quelques-unes d'entre elles, et notamment la sensitive, paraissent donner des preuves de la posséder, même à un assez haut degré. Mais, cet acte lui-même a quelque chose de trop fixe et de trop mathématique pour qu'il soit possible d'en conclure qu'il est de nature à pouvoir contracter des habitudes.

Enfin *Bichat* ne nous semble pas avoir avancé une opinion tout à fait erronée en disant que la vie organique est placée hors de l'influence de l'habitude. Il est vrai que, si sa proposition devait s'entendre de tous les actes dont cette vie se compose, la réfutation qui en a été faite eût été parfaitement méritée. On sait, en effet, que l'on peut s'accoutumer à respirer un air plus ou moins pur, à en respirer en plus ou moins grande quantité, et à le respirer, soit par le jeu simultané de toutes les puissances respiratoires, soit par celui d'une d'entre elles seulement. On sait aussi que la nature a laissé l'homme libre de s'habituer à tels ou tels alimens, d'en prendre en telle ou telle quantité, et de les prendre à telle ou telle heure, etc. Mais si l'on parvenait à démontrer qu'à l'accomplissement de ces divers actes préside seul un nerf de la vie animale, ne serait-on pas forcé de trouver quelque chose de vrai

dans l'opinion émise par l'illustre auteur de l'Anatomie générale? Or, si l'on réfléchit, 1°. que les progrès de l'habitude sont plus faciles à constater à mesure que la vie de relation étend son cercle et devient plus active; 2°. que nulle habitude n'existe là où les nerfs de la vie organique sont ou prédominans, ou seuls chargés de l'entretien de la vie; 3°. que toutes les habitudes de la digestion, de la respiration, etc., cessent de se manifester aussitôt que le nerf pneumo-gastrique est stupéfié, lié ou coupé, ou bien aussitôt que la sensibilité générale se trouve endormie d'une manière quelconque; 4°. que les habitudes n'ont point ce caractère de continuité qui distingue tous les actes de la vie organique, tandis qu'elles affectent, au contraire, une marche périodique et intermittente, comme ceux qui émanent de la propriété par excellence; et 5°. enfin, que la nature a pu sans inconvénient laisser à l'homme la liberté de diriger à son gré ses facultés intellectuelles et affectives, parce qu'à leur exercice ou à leur repos ne sont point attachées la vie ou la mort; mais qu'elle a dû rendre, au contraire, le but des fonctions organiques forcément exécutoire, parce que sans cela trop de causes de destruction l'auraient entouré. Si l'on réfléchit à tout cela, disons-nous, il est difficile de ne pas reconnaître que la vie animale seule a pu être placée sous l'influence de l'habitude.

De l'habitude, considérée dans ses rapports avec les fonctions de relation.

Plus un organe sent, plus il sent avec force et continuité, et plus il perd de son aptitude à répondre aux excitations de l'intérieur. En cela *Bichat*, et ceux qui, d'après lui, ont répété que « l'habitude émousse le sentiment et perfectionne le jugement, » ont avancé une opinion rigoureusement juste. Mais, en observant les choses d'un peu plus près, on ne tarde point à s'apercevoir qu'il existe de nombreuses différences entre les modifications que le repos et l'action peuvent faire subir aux forces vitales, et que par conséquent les confondre toutes dans une seule et absolue proposition, c'est s'exposer à n'envi-

sager la question que sous un seul et unique point de vue. En effet, au moyen de quelques exemples tirés de l'exercice répété de chacun des sens, il nous sera facile de prouver que l'habitude ne perfectionne pas toujours le jugement, de même qu'elle n'émousse pas toujours le sentiment.

Les fonctions de relation sont toutes celles auxquelles préside le système nerveux cérébral, savoir : les sensations, le plaisir et la douleur, les affections de l'âme, les actes de l'entendement, la locomotion, la fonction des expressions ou du langage, et le sommeil.

Influence de l'habitude sur les sensations.

Ainsi que nous l'avons déjà annoncé, l'habitude peut perfectionner ou détériorer les sensations, en tant que perceptions simples. Ainsi, 1°. elle les perfectionnera toutes les fois que l'impression ne sera pas trop intense, et que, en se réitérant, elle ne dépassera point les bornes physiologiques de force et de durée assignées pour chaque sens. C'est ainsi, par exemple, que la vue du chasseur et du marin, accoutumés à regarder les objets du plus loin possible, acquiert une portée proportionnellement plus forte que celle de l'habitant des grandes villes. On dit des Arabes bédouins qu'ils entendent à plusieurs lieues de distance le trot d'un cheval. Rien que par l'odorat, le pharmacien expérimenté démêlera le nom, et quelquefois même la dose, des substances qui entrent dans la composition d'un médicament. On sait que le dégustateur, non-seulement reconnaît les vins de chacun des terroirs de la Bourgogne, mais encore assigne la côte et l'année où ils ont été récoltés. Enfin tout le monde connaît le degré de perfection qu'un exercice sage et modéré peut faire acquérir aux fonctions tactiles. Nous ne citerons que l'exemple du sculpteur Ganivasius, lequel, devenu aveugle, ne renonça point à son art, se guidant par le toucher.

2°. L'habitude détériore, et va même jusqu'à annuler complètement la sensation lorsque l'excitant, soit par sa faiblesse, soit par sa

force, soit par la durée de son application, anéantit les propriétés vitales. Exemples : dans les grandes villes, où l'on est habitué à regarder les objets de trop près, on trouve beaucoup de myopes. L'amaurose est commune chez ceux qui sont forcés d'exposer accidentellement leurs yeux à une trop vive lumière. Le silence trop long-temps prolongé rend l'ouïe d'une délicatesse presque morbifique ; au contraire, les canonniers, les meuniers, les ouvriers employés dans les usines, etc., deviennent presque toujours surdâtres. La mousseline la plus légère suffisait pour rubéfier et rendre douloureuse la peau d'Anne d'Autriche ; celle de l'homme qui se livre à des travaux pénibles devient insensible au contact des tissus les plus grossiers. Enfin, combien ne sont pas grandes les inégalités qu'amène dans la puissance du sens du goût la mesure avec laquelle il est employé ! Ce qui fait les délices de la petite maîtresse espagnole, donnerait des attaques de nerfs à la moins délicate de toutes les parisiennes. Entre le palais du simple habitant des montagnes et celui de l'habitant blasé des grandes villes, quelle différence !

3°. Un autre effet de l'habitude sur les sens, c'est celui de les mettre dans une position à ne pouvoir exercer leurs fonctions que sous l'influence d'excitans analogues à ceux qui ont déterminé l'accoutumance. Celui qui aura fait pendant long-temps usage de mets fortement épicés, trouvera insipides tous ceux qui ne le seront pas autant ; celui qui, pendant long-temps aussi, aura été enfermé dans un lieu obscur, ne verra presque rien au moment où il sera rendu à la lumière : il est inutile de multiplier les exemples.

De même, l'habitude peut perfectionner ou détériorer le jugement.

1°. Elle le perfectionnera toutes les fois que les impressions ou les actes par lesquels elle s'établit ne seront ni assez forts, ni assez long-temps prolongés pour porter atteinte à la sensibilité du cerveau. Le marin, auquel le danger, ou le désir de revoir sa famille, a fait souvent mesurer la distance qui le sépare du port, jugera de cette même distance beaucoup plus sûrement que ne pourrait le faire

celui qui n'est jamais sorti des rues de la capitale. L'oreille exercée du musicien saisit promptement et avec sûreté toutes les discordances d'un orchestre soumis à sa conduite. Le palais du cuisinier, convenablement exercé, ira jusqu'à percevoir plusieurs saveurs à la fois, jusqu'à faire subir à l'aliment une espèce d'analyse; on peut en dire autant de la membrane olfactive des parfumeurs, des chimistes, des pharmaciens, etc. On sait que l'odorat acquiert chez eux un tel degré de perfection, qu'il n'est pas rare d'en trouver qui portent des jugemens infaillibles sur la composition d'une substance naturelle quelconque. Enfin, le tact et l'ouïe, cultivés avec mesure et dans de justes limites, parviennent aussi à fournir au jugement des matériaux capables de le faire s'exercer avec autant de précision et de justesse que pour les cas précédens.

2°. L'habitude rendra le jugement défectueux, ou l'annulera même complètement toutes les fois que l'impression sur laquelle il devra se former sera de nature à altérer le tissu de l'organe, ou a vicier d'une manière quelconque son mode de sensibilité. En effet, si l'organe a été altéré dans sa texture, et que la perception ne puisse point s'opérer d'une manière claire et précise, comment le jugement pourrait-il être parfait? Et de même, si l'impression est trop forte, et que le pervertissement de la sensibilité dans la partie qui le reçoit ne lui permette point d'envoyer au cerveau des notions exactes sur les qualités du corps qu'il doit juger, comment le jugement ne serait-il pas défectueux? La première fois qu'on boit de la bière, on la trouve amère; cependant, à mesure que la sensibilité des organes de la dégustation est pervertie par l'impression trop forte et trop souvent répétée de ce liquide, la sensation d'amertume que l'on avait d'abord si nettement perçue, fait place à une sensation tout à fait différente. Or, dira-t-on que les qualités du corps ne sont plus les mêmes, ou bien que le jugement a été faussé? Et combien de personnes ne sont pas devenues idiotes à force de trop exercer leur jugement?

Influence de l'habitude sur le plaisir et la douleur.

La proposition par laquelle *Bichat* a cherché à établir que le changement est une conséquence nécessaire de l'organisation, et que tout ramène à l'indifférence, nous paraît aussi contraire à la morale que peu fondée en physiologie. Certes, elle serait vraie si elle n'était pas absolue; car il est hors de doute que l'habitude n'amoindrisse très-souvent le sentiment de plaisir ou de douleur qui accompagne toute impression perçue, et que nous ne soyons, pour nous sentir vivre, sans cesse obligés d'en varier la cause; mais souvent aussi elle l'exalte et le fortifie, et voilà ce dont *Bichat* n'a pas tenu compte. Essayons de concilier ces deux résultats, en apparence contradictoires.

Toutes les impressions externes peuvent fournir des exemples nombreux de l'amoindrissement progressif du plaisir et de la douleur par l'habitude. La première fois que nous entrons dans un magnifique jardin, sa vue nous procure un sentiment de plaisir extrêmement vif; que l'on y retourne seulement cinq à six fois de suite, et l'indifférence ne tardera pas à lui succéder. De même, la première fois que l'on introduit une sonde dans le canal de l'urètre, la douleur qui en résulte est presque insupportable; elle disparaîtra complètement si l'on répète cette opération seulement pendant quelques jours consécutifs.

Mais si les exemples que nous venons de citer, et auxquels nous pourrions en ajouter beaucoup d'autres, prouvent d'une manière incontestable que le sentiment de plaisir ou de douleur diminue par l'habitude, l'observation démontre aussi qu'il peut également s'exalter, se fortifier, et devenir d'autant plus durable que les impressions ont eu le temps d'agir plus longuement sur nous. En effet, n'est-ce pas par habitude que nous tenons aux lieux qui nous ont vu naître, aux souvenirs de nos premières années, aux arbres que nous avons plantés de notre main, et, si ce n'était pas pousser les choses un peu

trop loin, à la vie elle-même? Or, voici comment, d'après *Buisson*, tout cela peut être expliqué.

Dans l'action que les corps physiques exercent sur nous, il faut distinguer deux choses : 1°. Le sentiment qui résulte de leur contact; 2°. Le rapport qui s'établit entre l'organe impressionné et la cause impressionnante. De ces deux effets dérivent deux sortes de plaisir, l'un primitif, l'autre secondaire. L'habitude exerce une très-grande influence sur chacun d'eux, mais de diverse manière. Ainsi, par exemple, elle affaiblit le premier, ou celui qui répond immédiatement à l'impression de l'extérieur, qui est d'autant plus vif que celle-ci est plus récente, qui a besoin d'être constamment renouvelé, et qui, enfin, paraît être le partage exclusif de l'enfance et de la jeunesse. C'est en parlant de lui que *Bichat* a eu raison de dire que sa répétition mène à l'indifférence. Elle fortifie, au contraire, le second ou celui qui naît du rapport qui s'est établi entre l'organe et la cause d'impression, qui ne se manifeste que lorsque ce rapport vient à être rompu, et qui ressemble enfin (qu'on me permette la comparaison) à la sensibilité du système osseux, attendant pour se manifester que celui-ci soit frappé d'inflammation. Cette seconde espèce de plaisir paraît appartenir en propre à l'âge mûr et à la vieillesse. Elle produit des effets d'autant plus désastreux, que les objets dont nous venons d'être privés ont eu le temps d'agir plus longuement sur nous : témoin la nostalgie, qui fait d'autant plus de ravage que l'on quitte plus tard son pays natal; témoin aussi la douleur que l'on éprouve à perdre un parent, un ami, etc. Donc, l'habitude ne mène pas toujours à l'indifférence.

Influence de l'habitude sur les affections de l'ame.

Il n'existe point de passion qui, considérée en elle-même, n'ait son but d'utilité pour l'individu qui la sent. Il s'agit donc moins d'étouffer les passions, que de les rendre utiles et profitables en les soumettant au contrôle sévère de la raison.

A bien envisager la chose, nos vices ou nos vertus ne sont, en définitive, que de bonnes ou de mauvaises habitudes. En sortant des mains de la nature, l'homme n'a pas plus de dispositions pour le bien que pour le mal ; c'est presque toujours l'habitude qui le façonne à l'un ou à l'autre, selon qu'elle est employée du bon ou du mauvais côté. Mais nous ne pourrions mieux faire ressortir l'utilité de surveiller les premières actions des enfans, et de leur imprimer une sage direction, qu'en rapportant textuellement ce passage de Montaigne : « C'est passe-temps aux mères, dit-il, de veoir un enfant tordre le col à un poulet et s'esbattre à blecer un chien et un chat : et tel père est si sot de prendre à bon augure d'une ame martiale, quand il veoit son fils gourmer injurieusement un païsan ou un laquay qui ne se deffend point; et à gentillesse, quand il le veoit affiner son compaignon par quelque malicieuse desloyauté et tromperie. Ce sont pourtant là les vraies semence de la cruauté, de la tyrannie, de la trahison ; elles se germent là, et s'eslèvent après gaillardement et proufitent à force entre les mains de la coustume. » (Montaigne, liv. I, chap. 22.)

Tous les goûts, tous les penchans ont une extrême tendance à devenir habituels, et une fois qu'ils ont revêtu ce dernier caractère, ils nous guident et nous tyrannisent à leur gré. L'avare ne craindra tant la mort, cette première de toutes nos aversions, que parce qu'il lui faudra se séparer de son trésor. Le joueur promettra cent fois de renoncer au jeu, et cent fois il enfreindra sa promesse. L'honnête homme lui-même, enfin, cesserait peut-être quelquefois d'être honnête homme, s'il pouvait brusquer l'habitude de vivre estimé de ses semblables et en paix avec sa conscience. Mais à quoi sert de citer un plus grand nombre d'exemples?

Influence de l'habitude sur les opérations de l'entendement.

Les philosophes ont admis autant de facultés intellectuelles primitives qu'ils ont cru reconnaître d'actes particuliers dans leur entendement. Il n'est pas de notre sujet d'entrer dans l'appréciation des

motifs qui ont dicté leurs différentes classifications. Tout ce que nous avons à dire, c'est que celle de M. *Destutt-Tracy* nous a paru la plus convenable, et que, l'ayant adoptée, nous aurons à nous occuper de l'habitude considérée dans ses rapports avec la perception, la mémoire, le jugement et la volonté.

A. La perception est cette faculté de l'esprit qui transforme l'impression ou sensation. L'habitude exerce sur elle une influence des plus marquées. Vive, claire et facile chez le jeune homme accoutumé à faire briller son esprit dans les cercles de la société, elle est, au contraire, lente et difficile chez celui qui ne s'est pas souvent trouvé dans des circonstances propres à déterminer des sensations. La culture la développe, l'étend, la perfectionne : le repos trop prolongé produit des effets diamétralement opposés. L'être dont l'éducation aura été négligée lorsqu'il était temps de la faire, concevra plus tard difficilement les choses que l'on soumettra à son entendement : ce sera ce qu'on appelle *un être borné*.

B. Conserver les traces de toute sensation, de toute idée, et les reproduire à volonté, tel est l'attribut de la *mémoire* qui conserve ce nom, ou qui prend celui de *souvenir*, selon qu'elle s'exerce activement ou d'une manière passive.

L'homme lui est redevable de toutes ses connaissances ; ce n'est que par elle qu'il peut nouvellement retracer à sa pensée toutes les particularités de ses créations antérieures.

La mémoire a besoin d'être cultivée : indocile d'abord, elle acquiert bientôt une grande extension, surtout si elle est exercée de bonne heure et de manière à ne jamais la rebuter. Pour qu'elle puisse être d'une utilité aussi grande que possible, il faut l'accoutumer à retracer toujours avec justesse et exactitude les objets des sensations.

Les hommes de cabinet, et généralement tous ceux qui consument leur vie dans l'observation des faits, comme les anatomistes, les chimistes, les naturalistes, etc., ont d'ordinaire une mémoire très-vaste ;

la marche par eux suivie pour agrandir le domaine de cette faculté, et qui consiste à lui fournir chaque jour un nouvel aliment, nous semble d'autant plus avantageuse que l'on parvient, sans aucun effort, à meubler l'entendement de tous les matériaux sur lesquels le jugement aura, plus tard, à s'exercer.

C. L'esprit, le génie, l'homme supérieur enfin, ne diffère de son semblable que par sa plus grande sagacité à saisir les rapports qui existent entre les choses.

La puissance de l'habitude sur le jugement ne peut pas plus être méconnue que sur toutes les autres facultés. On sait qu'il est des personnes dont les jugemens portent toujours à faux, par cela seul qu'elles ont pris la pernicieuse habitude de juger avec trop de précipitation, et sans avoir préalablement envisagé les choses sous leur plus grand nombre de points de vue; il résulte de là que la meilleure marche à suivre pour rendre cette faculté à la fois sagace, juste et étendue, consiste à se familiariser avec la netteté des perceptions, avec l'exactitude des idées, avec la fidélité des images, et surtout à ne jamais l'exercer que sur des objets que l'on comprend parfaitement.

Une bonne direction, un exercice non interrompu, mais renfermé dans de justes limites, pourront étendre et fortifier le jugement; il est, au contraire, annihilé ou rendu défectueux, soit par trop de repos, soit par trop de travail. En toutes choses il est un juste milieu, que l'on ne franchit pas toujours impunément.

D. La volonté est cette faculté en vertu de laquelle nous sommes portés à agir d'une certaine manière; c'est par elle que l'homme est une puissance dans l'univers.

De toutes les facultés intellectuelles, la volonté est peut-être celle qui a le plus de rapports avec l'habitude; il suffit de vouloir une chose pendant long-temps, pour que tous moyens de l'obtenir finissent par nous paraître bons. Combien dès-lors n'est-il pas important de s'ac-

coutumer à n'avoir jamais de volontés que celles que l'on peut satisfaire! Les sages ne l'ont été qu'à ce prix.

L'habitude a pour effet de soustraire nos organes à l'empire de la volonté, en rendant son concours, pour l'accomplissement de certains actes, de moins en moins nécessaire. Quand on apprend une langue, tout le monde sait qu'il faut de grands efforts de volonté pour arriver à prononcer correctement tous les mots dont elle se compose. Eh bien! à mesure que l'on fait des progrès, non-seulement sa coopération devient moins apparente, mais on serait presque tenté de croire qu'il est des actes qui peuvent s'exécuter à son insu.

Influence de l'habitude sur la locomotion.

Nous devons ici indiquer les résultats de l'habitude : 1°. dans les attitudes immobiles; 2°. dans les mouvemens, soit généraux, soit partiels.

A. L'habitude rend les attitudes immobiles de jour en jour plus faciles. Qui n'est point surpris en voyant les tailleurs s'accroupir sur leur derrière, et rester dans cette position, qui serait insupportable pour tous autres, des journées entières? Qui n'a point admiré les poses à la fois grâcieuses et pleines de difficultés que parviennent à garder les écuyers voltigeurs, les bateleurs et même les sauteurs de corde?

Les animaux eux-mêmes sont susceptibles de contracter de nombreuses habitudes de ce genre; le lièvre qui entend tirer plusieurs coups de pistolet sur sa tête, dans l'immobilité la plus complète, en est une preuve irréfragable.

B. L'influence de l'habitude sur les mouvemens proprement dits peut donner lieu aux réflexions suivantes :

1°. Plus on exerce un organe, et plus il acquiert la faculté de supporter plus long-temps un travail auquel il n'aurait pu suffire dans le

principe, bien entendu néanmoins que l'habitude aura été acquise conformément aux lois qui ne permettent point de dépasser certaines limites ;

2°. Par contre, le repos habituel des organes locomoteurs, ou leur exercice trop fréquemment et trop fortement répété, les affaiblit ou les épuise, de sorte que les exercices qui tout d'abord avaient été trouvés faciles, finissent bientôt par devenir tout à fait impossibles.

Autant il y a de professions qui exigent particulièrement l'emploi des forces musculaires, autant nous trouverions d'exemples à l'appui des deux propositions que nous venons d'avancer. Qui n'a pas remarqué la différence qui existe entre l'homme de cabinet, que le plus léger travail musculaire excède en peu de temps, et l'ouvrier qui voit ses forces augmenter par la répétition même de ses exercices?

3°. L'habitude de se servir de tous les muscles en général, ou de quelques-uns en particulier, rend les mouvemens plus faciles et plus précis qu'ils ne l'étaient auparavant. Les personnes qui ont visité quelquefois des ateliers où de nombreux ouvriers sont employés à des travaux de différente nature, ont dû être surprises de la facilité, de la promptitude, de la précision avec lesquelles ils exécutent certains mouvemens : eh bien, ces mouvemens ont été rendus faciles par l'habitude de n'en jamais faire d'autres, et de les répéter souvent.

4°. Les mouvemens de nos membres s'associent quelquefois avec les idées que la mémoire retrace, et ses actes sont exécutés sans que la volonté paraisse y prendre part. Les mains du soldat qui exécute une charge à volonté se portent alternativement, sans gêne et dans l'ordre fixé par les idées que sa mémoire lui retrace, sur toutes les parties de son fusil, tandis que sa volonté paraît être étrangère à tout cela ; cependant nous croyons que l'homme ne perd jamais dans l'accomplissement de ces actes la conscience intime de son action.

5°. L'habitude d'employer une certaine dose de force pour effectuer tel mouvement donné, fait qu'on l'effectue moins bien si l'on vient à en employer une plus petite quantité. Le joueur de billard, qui se fait remarquer par la précision et l'infaillibilité de ses coups, tant

qu'il joue avec sa queue ordinaire, ne sera plus qu'un joueur médiocre si on le force à en employer une autre moins pesante.

Influence de l'habitude sur les fonctions des expressions ou du langage.

Nous avons ici à considérer l'habitude dans ses rapports, 1°. avec la phonation, 2°. avec la parole, 3°. avec le geste.

A. La voix, seule ou liée à la parole, est singulièrement placée sous l'influence de l'habitude. De son exercice répété résulte pour elle un degré de force et d'étendue qui la rend susceptible d'être exercée pendant long-temps sans fatigue : on en trouve la preuve chez les crieurs publics, chez les militaires instructeurs, chez les habitans des pays dont la surface du sol est hérissée de montagnes ou couverte de bois.

L'habitude à pour effet de modifier le timbre de voix propre à chaque personne : quand on quitte de bonne heure son pays natal, on prend facilement le timbre de voix propre aux habitans du pays où l'on va habiter. On remarque que les avocats, les prédicateurs, les acteurs, etc., parlent d'une voix plus claire, plus forte et plus sonore que le commun des hommes.

B. En sortant des mains de l'auteur des choses, l'homme n'avait pour tout moyen de communication avec son semblable que le geste et le *vagita* des Latins ; ce n'est que plus tard, et lorsque les sociétés ont commencé à se former, qu'il a senti le besoin d'un langage articulé.

La parole acquiert de la clarté, de l'éclat, de la force et de la fermeté, par l'exercice ; on en trouve journellement les preuves chez les avocats, les acteurs tragiques, etc. : l'observation de Démosthène a été trop souvent répétée pour qu'il soit nécessaire de la rapporter ici.

Les personnes qui restent long-temps séquestrées du commerce de leurs semblables, perdent la faculté de parler.

C. La *muteose*, ou geste, comprend non-seulement certains mouvemens du tronc et des membres, mais encore certaine manière d'agir de la face, propre à servir de supplément à la voix ou à la parole.

L'habitude a une très-grande prise sur la pose du corps. Marcel, fameux maître de danse du dernier siècle, se faisait fort de deviner l'état et la nation de celui qui se présentait à lui pour la première fois, rien qu'en jetant un coup-d'œil sur le maintien de son corps. On ne peut pas nier, en effet, que le tronc et les membres ne puissent quelquefois faire deviner l'état dans lequel se trouve l'âme qui les fait agir. Quelle différence dans l'attitude de celui que le malheur accable ou que l'esclavage abrutit, et celle de l'homme libre et favorisé des dons de la fortune!

L'habitude de se livrer à certaines passions, ou celle seulement de les simuler, suffit pour donner aux traits du visage une expression particulière et qui ne s'efface presque jamais. Il est rare que l'on ne distingue pas du premier coup le joueur de profession de celui qui joue pour la première fois; il est rare que l'on confonde le regard d'une femme honnête avec celui de celle qui ne l'est pas; il est rare que l'on ne puisse pas dire : « le chagrin a passé par là, » en voyant le visage de ceux qui souffrent depuis long-temps.

L'art de simuler les passions par le geste est une conquête de l'habitude sur le naturel : les tragédiens, les orateurs, etc., fournissent de nombreux exemples de ce que peut un travail suivi sur le perfectionnement de cet art.

L'influence de l'habitude sur le geste réfléchi ne saurait être révoquée en doute : « Qu'on lui donne un coup de pied dans le derrière, disait l'infortuné Murat, en parlant d'un diplomate qui s'est rendu

célèbre de plusieurs manières, et la personne qui causera avec lui ne remarquera pas le moindre changement sur les traits de son visage. »

Influence de l'habitude sur le sommeil.

Le sommeil, considéré comme étant le repos de toutes les fonctions de relation proprement dites, doit trouver place immédiatement après elles.

La nature n'a pas voulu que les fonctions qui font que l'homme se sent vivre fussent constamment en action ; elle a établi pour lui, ainsi que pour les animaux, une alternative d'action et de repos, de sommeil et de veille. Or, l'habitude exerce une puissante influence sur la fréquence des retours de ce besoin, sur l'heure à laquelle il se manifeste, sur les conditions favorables à sa satisfaction, et enfin sur sa durée.

1°. L'habitude rapproche ou éloigne les retours du besoin de dormir. Il est des individus qui sont obligés de dormir un peu après leur repas ; il en est d'autres qui dorment deux fois par jour : on sait enfin qu'il est des peuples où cette habitude est générale. C'est ainsi, par exemple, que les Espagnols, les Portugais, etc., ne pourraient pas se passer de faire la *siesta*.

2°. En général, le sommeil revient périodiquement et à la même heure. Chacun peut, à cet égard, changer les heures de son sommeil comme bon lui semble. En effet, il suffit de lui céder un certain nombre de fois à heure fixe pour que, cette heure étant venue, l'on soit invité à en faire autant les jours suivans. On peut remarquer ici que l'heure de son invasion ordinaire étant passée, le besoin de s'y livrer devient moins pressant.

3°. La position influe beaucoup sur le sommeil de certaines personnes. Il en est qui ne peuvent reposer que sur un côté ; d'autres ne

s'endormiront qu'autant qu'elles seront ensevelies dans le duvet. Ney, au contraire, s'entourant de son manteau, reposait sur les glaçons de la Bérézina tout aussi bien que dans le meilleur lit du monde. Mais à quoi sert de multiplier les exemples?

4°. Enfin, la durée du sommeil est aussi subordonnée à l'habitude. Les uns ne dorment que pendant quatre heures, et se réveillent à leur heure habituelle, sans que leur santé en reçoive aucun dommage; les autres sortent de leurs lits rompus et hébêtés après douze heures de sommeil, etc.

Il est à peine utile de faire remarquer que l'heure du réveil est soumise aux mêmes influences que celles de l'invasion du sommeil.

FIN

HIPPOCRATIS APHORISMI.

I.

Qui solitos labores ferre assueverunt, etiamsi invalidi sunt aut senes, eos facilius tolerant, quam qui non assueti, quamvis robusti et juvenes. *Sect.* 4, *aph.* 22.

II.

Quæ ex longo temporis intervallo assueta sunt, quamvis deteriora, insuetis minùs molesta esse solent; quare ad insolita etiam facienda mutatio. *Ibid.*, *aph.* 60.

III.

Attenuata longo temporis intervallo, lente reficere; et quæ brevi, breviter. *Ibid.*, *aph.* 11.

IV.

Victus ratio humida, cum febricitantibus omnibus, tùm pueris maximè, atque aliis qui ejusmodi victu uti consueverunt, confert. *Sect.* 1, *aph.* 16.

V.

Animadvertendi sunt etiam quibus semel aut bis, et quibus copiosior aut paucior, aut per partes cibus offerendus est; aliquid autem tempori, regioni, ætati et consuetudini concedendum. *Ibid.*, *aph.* 17.